

新型コロナウイルス感染症

一人ひとりができる対策を知っておこう

佐賀大学医学部附属病院 感染制御部 助教 濱田 洋平 先生



昨今、新型コロナウイルス感染症の発生が続いています。8月末は県内の重症者がどんどん増えている状況ではありませんが、重症化しやすい高齢の方に感染が広がることは防がなくてはなりません。若い人も軽症で済むことが多いからといって安心はできません。子どもや両親、祖父母など大事な人にうつしてしまうことも十分あり得ます。みんなで新型コロナウイルスの感染予防に取り組むことが大切です。

今感染が増えているのは、ウイルスの火が完全に消えないうちに、人の活動が活発になったことが一つの原因です。これまでストレスの多い自粛期間が続きましたが、残念ながら私たちはまだ元通りの生活には戻れません。しばらくはコロナ感染対策を考えながら生活をしなくてはなりません。

政府の「新しい生活様式」の中でも特に大切なのが、「きちんと手を洗う」「咳エチケット」「3密を避ける」と、「体調がわるいときは家で休む」ことです。

佐賀県の周りは福岡県、長崎県、熊本県と近接し、県外との行き来が多い県ですが、コロナの流行を抑えつつ、少しでもこれまでに近い社会生活を送るために、一人ひとりが感染予防に努めていきましょう。

新型コロナウイルスは人から人へうつる感染症なので、自分の家で過ごしていれば、感染する可能性はほとんどありません。家から離れ、色々な場所や人を訪ねたりすると、だんだんと感染のリスクが高まりますので、そういうときこそ感染予防を心がけましょう。

新型コロナウイルスは、咳やくしゃみなどウイルスが含まれるしぶきを口や鼻から吸い込んだり（飛沫感染）、しぶきが付いた手で、目や鼻、口を触ったりすること（接触感染）でうつります。

「新しい生活様式」もこの「飛沫感染」と「接触感染」を防ぐために作られています。数が多いので、特に大事なポイントをおさえて、自分や家族、周囲の人を感染症から守りましょう。



きちんと手洗い せつけんを使って、30秒

◎ 水とせっけんによる手洗いで、手に付いたウイルスを減らすことができます。

◎ 30秒ほどかけてゆつくり、ていねいに洗いましう。ササッと洗っただけではダメ！

◎ 洗った後は、泡を水で流し、きれいなタオルでふきましよう。

◎ アルコール（70%以上）を含む手指消毒も効果的です。

◎ 手荒れをするとその部分はきちんと洗えなくなります。手が荒れやすい方は保湿剤などでケアを行いましよう。



手洗いのタイミング

- ★ 料理や食事の前
- ★ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ★ 外出後、家に帰ってきた時
- ★ トイレの後
- ★ 熱やかぜ症状のある人と会った後

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ▶ 爪は短く切っておきましょう
- ▶ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

スマホをお持ちの方は、こちらのQRコードをカメラで写すと、手洗いの動画を見ることができます。



<https://www.med.saga-u.ac.jp/video/800-27-igakubu-gyouji-video.html>

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

とっさの時

咳やくしゃみをするとき、そのしぶきはウイルスを含んでいるかもしれません。咳エチケットを行いましょう。電車や職場、学校など人が集まる場所では必ず行ってください。

咳エチケット
まわりの人にうつさないためのマナー

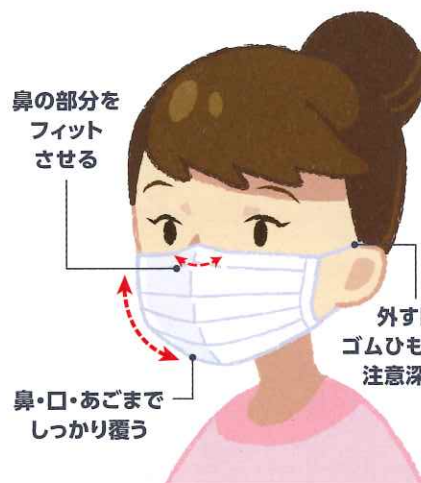
マスクの正しい使い方

- 熱や、咳・くしゃみ、鼻水といったかぜの症状があるときや、人が密集するような屋内ではマスクを着けましょう。
- 鼻からあごまでしっかり覆いましょう。鼻が出ていると、マスクの効果がありません。
- 不織布マスクの場合は鼻のワイヤー部分を軽く曲げてフィットさせましょう。

鼻の部分
をフィット
させる

鼻・口・あごまで
しっかり覆う

外す時は、
ゴムひもをもって
注意深く外す



◎ 布マスクより不織布マスクのほうが性能は高いですが、マスクを着けないよりは、どんなマスクでも着けていれば感染予防の効果があります。

◎ 使用したマスクのおもて面にはウイルスが付いていることがありますので、なるべく触らないようにすることや外すときはマスクのヒモを持ってそっと外すことが大切です。

◎ 使用後のマスクやティッシュは、ビニール袋などで密閉して捨ててください。

◎ 熱中症に注意！

マスクを着けていると顔に熱がこもって熱中症になりやすくなります。暑い季節は熱中症にならないように注意してください。

★ 外を歩くとき、周りに人がいなければ、マスクを外しましょう。

★ こまめに水分補給をしたり、日陰など涼しいところでマスクを外して休憩しましょう。

★ 半袖の服や腕まくりをする、風通しの良い素材など、涼しい服を着ましょう。

*2歳未満のお子様は、窒息や熱中症のリスクが高いためマスクはしないほうがよいです。

3つの密を避けましょう

◎密閉、密集、密接という3密(3つの密)の場所は、新型コロナウイルスの感染が起こりやすいことが分かっています。

◎今は、このような3密の場所には行かないようにする、換気の悪い場所では窓を開ける、人との間隔を1〜2メートルほど取る(ソーシャルディスタンス)ことを心がけましょう。互いに手を伸ばして届く距離がおおよそ2メートルになります。



換気の悪い 密閉空間



多数が集まる 密集場所



間近で会話や
発声をする 密接場面



インフルエンザにも備えましょう

秋から冬にかけてインフルエンザの流行シーズンになりますが、『手洗い』『咳エチケット』『3密を避ける』は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの予防にもなります。インフルエンザの予防にはワクチンの接種も大切ですので、お近くの医療機関にご相談ください。

体調がわるいときは無理せず家で休みましょう

◎体調がわるいとき、それはただのかぜかもしれませんが、新型コロナウイルス感染症かもしれません。

もし体調がわるいまま職場や学校に行けば、そこで感染が広がってしまうかもしれません。決して無理をせず、家で休むようにしてください。高齢の方や病気をもちの方は早めに医療機関へご相談ください。

◎体調がわるいときは、人と会ったり、食事会などの集まりに参加するのをやめましょう。自分の症状を日々よく観察し、体を大事にしてください。その日の体調をメモに取っておくのもよいことです。

◎職場や学校などを管理する立場にある方は、体調がわるければすぐ申告して休めるような環境づくりをお願いします。



参考

厚生労働省HP
「新しい生活様式」の実践例